Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.

MÓJ DOM

DWUTYGODNIK

R. II 15 lipiec 1939 r. Nr. 13



Urocze Brazylianki przy zbiórce maisu.

Praca i wypoczynek

Praca — wypoczynek — praca — wypoczynek, to tak naturalne następstwa, jak następstwo nocy po dniu. Żaden organizm nie może bezustannie pracować, nie może też stale nic nie robić, bo i jedno i drugie jest niezbędne dla normalnego rozwoju, dla życia. A jednak często o tym zapominamy. Poganiani czy to ciężkimi warunkami bytu, czy też niezaspokojoną ambicją pracujemy nadmiernie, nie zważając na to, że praca nasza w warunkach przemęczenia staje się mało wydajna, naraża nas na wypadki i podkopuje zdrowie. Oczywiście, że bardzo wielu jest pracowników „sumiennie“ unikających nie tylko przepracowania, ale nawet normalnej ilości pracy. I naprawdę bywają oni przeważnie zmęczeni wolnym czasem, niewłaściwie spędzonym na rozrywkach nieprzynoszących żadnych korzyści ani umysłowi, ani ciału. Bo najtrudniej znaleźć „złoty środek“ — umiejętnie wykorzystać każdą chwilę na właściwe zajęcie. Zajęcie, gdyż wypoczynek możemy nazwać zajęciem, jeśli ma on służyć dla dobra pracy i naszego organizmu.

Często porównuje się ustrój ludzki z maszyną. Oczy są ogromnie podobne do komórki foto - elektrycznej (nazywają ją nawet okiem elektrycznym), serce — to pompa ssąco - tłocząca, ręce — dźwignie, kleszcze, mózg — centrala telefoniczna, skóra to subtelna warstwa izolacyjna, a przewód pokarmowy — skomplikowane laboratorium chemiczne itp. Zresztą, tak samo, jak maszynę musimy zasilać materiałami pędnymi (silnik spalinowy) — ropą, benzyną, lokomobilę — węglem), tak samo człowiek musi się odżywiać. Podobieństwo człowieka do maszyny można kontynuować dalej jeszcze. Człowiek wymaga wypoczynku, i maszynę też co pewien czas trzeba zatrzymać, oczyścić, naoliwić, ażeby nie doprowadzić do ‚przepracowania“. Technicy znają nawet przypadki, że poszczególne części metalowe maszyn ulegają „chorobie“, to znaczy, że zachodzą w nich zmiany struktury, dyskwalifikujące je z punktu widzenia wytrzymałości tworzywa.

Mimo wielu podobieństw, pomiędzy maszyną a organizmem ożywionym zachodzą i zasadnicze różnice. Maszyna odpoczywa w idealnym bezruchu, organizm nigdy się na to zdobyć nie może. Idealny bezruch to dla organizmu śmierć. A sen? We śnie też bije serce, oddychamy, pracuje nasz układ nerwowy — bo się nam coś śni, chociaż możemy o tym nie wiedzieć po przebudzeniu. Odpoczynek człowieka polega przede wszystkim na przerzuceniu pracy na inne narządy, inne ośrodki nerwowe i na zatrudnienia ich odmiennym zajęciem, niż tak zwana praca zawodowa. Oczywiście, że najidealniejszym odpoczynkiem jest sen w wygodnej pozycji ciała. Nie można jednak na sen przeznaczać większej ilości czasu niż to jest potrzebne, gdyż nie sprawi to nam przyjemności, ani nie będzie korzystne dla zdrowia. W budżecie dnia człowieka pracy możemy wyodrębnić trzy zasadnicze pozycje: praca — 8 godz., sen — 8 godz., czas wolny — 8 godz. (z małymi odchyleniami). Czas wolny częściowo zużywamy na higienę osobistą i czynności związane z własną osobą (mycie się, ubranie, porządki, jedzenie). Zależnie od warunków życia (chociażby odległość miejsca zamieszkania od warsztatu pracy) pozostaje nam jeszcze codziennie około 4—5½ godzin czasu, który zużyjemy na dokształcanie się (niezbędne w każdym zawodzie, na wszelkich szczeblach), pracę społeczną i wypoczynek.

Istotą wypoczynku jest rozrywka. Najlepiej odświeżamy umysł i ciało czymś, co nas interesuje, co sprawia przyjemność. Nie jest to jednak jedyna cecha. Rozrywka może i męczyć, gdy trwa zbyt długo, gdy odbiera czas przeznaczony na sen lub wymaga



Plantacja polskiego rycunusu.

zbyt dużego wysiłku umysłowego lub fizycznego. Umiejętność dobrania formy wypoczynku nie należy do rzeczy łatwych i trzeba przyznać, że dużo wygrał w życiu ten, kto posiadł tę umiejętność.

Chcę zwrócić uwagę na pewną grupę form rozrywkowych, jaką są sporty. Zdawałoby się na pierwszy rzut oka, że po męczącej pracy zajmowanie się sportem jest dalszym ciągiem pracy fizycznej. A jednak tak nie jest, jeżeli rodzaj sportu odpowiednio dobrać do pracy zawodowej. Niedawno w Polsce zastosowano w wielu fabrykach krótkie ćwiczenia ruchowe dla pracowników i osiągnięto wyniki dodatnie; tak samo w Rosji Sowieckiej stosowane są „fizkulturminutki“, t. zn. minuty poświęcone kulturze fizycznej. Obecna bowiem praca fabryczna czy warsztatowa, zróżnicowana do nielicznych zautomatyzowanych ruchów, zatrudnia tylko część mięśni, a głównie wyczerpuje nerwy i to w ściśle określonym kierunku. Dlatego też ćwiczenia sportowe, zatrudniające cały organizm, jako różniące się zasadniczo od wyspecjalizowanej pracy zawodowej — stanowią wypoczynek. Należy tylko unikać w uprawianym przez nas sporcie ruchów podobnych do tych, jakie wykonujemy w pracy. Na przykład tokarz, pracujący przy towarce pedałowej, nie powinien „odpoczywać“ na rowerze; odpowiedniejszy dla niego będzie kajak. Garbiarz, dźwigający przez 8 godzin pęki skór niech nie uprawia podnoszenia ciężarów, a dajmy na to lekką atletykę. Mechanik precyzyjny, siedzący stale w zgarbionej pozycji i pozbawiony możliwości swobodnych ruchów, wpatrzony wytężonymi oczyma w drobne części mechanizmu niech skorzysta z dobroczynnego wpływu biegu naprzełaj lub czegoś podobnego. Tak samo kreślarz.

Podobnych przykładów możnaby podać bardzo dużo, bowiem i rodzaje pracy są rozmaite. Najlepiej sprawę tę rozwiązałyby odpowiednie tablice, niestety, szczegółowo opracowanych takich tablic nie ma, gdyż nie jest to rzecz łatwa do rozwiązania.

Najważniejszą wskazówką przy doborze rodzaju sportu będzie ta, ażeby sport uprawiany przez człowieka pracy był jak najmniej do niej podobny, ażeby stanowił niejako dopełnienie ruchów „zawodowych“, a nie dalszy ich ciąg. I druga, niemniej ważna wskazówka — aby w jak największym zakresie wykorzystać świeże powietrze. Praca w zakładach nawet najhigieniczniej urządzonych i utrzymywanych nie odbywa się jednak w atmosferze czystej. Dlatego też winniśmy uprawiać te sporty, które odbywają się na wolnej przestrzeni, a więc przede wszystkim sporty turystyczne.

T. Zygler.

Ciekawy jadłospis

W jednej z prywatnych szkół warszawskich tak dożywiają dzieci:

Zupa baniowa z zacierkami — Jabłka
Kapusta faszerowana — kartofle — Marchew surowa
Zupa pomidorowa z łazankami — Jabłka
Marchew z kartoflami — Kisiel kakaowy
Ryż z borówkami — Brukiew surowa
Kluski z serem — Kompot
Kasza krakowska, marchew surowa — Kisiel żurawinowy
Zupa ogórkowa — chleb — Jabłka
Kotlety z kaszą perłową — Sałatka jarzynowa
Buraki z kartoflami — Jabłka
Zupa fasolowa z zacierkami — Jabłka
Placki kartoflane — Sałatka jarzynowa.

Róbmy zapasy

2.

W tym roku powinniśmy dołożyć więcej trudów i starań, niż zwykle ażeby zaopatrzyć swoje spiżarnie w przetwory owocowe i jarzynowe.

Nie chodzi o jakieś wykwintne konfitury, czy owoce smażone w cukrze, lecz o przetwory zdrowe i tanie, które winny nam zastąpić świeże owoce i jarzyny wtedy, gdy będzie ich brak na rynku.

To też konfitur należałoby raczej zaniechać, a robić dżemy, kompoty, marmelady, galaretki i płynne owoce oraz z jarzyn — kiszonki i susze.

LIPIEC.

W lipcu możemy robić z owoców: agrest, czereśnie, rabarbar, róże, truskawki, czarne jagody, poziomki, porzeczki, wiśnie, z jarzyn — groszek zielony.



Galaretki należałoby w lipcu przygotować z agrestu, porzeczek, poziomek i truskawek.

Dżemy — z agrestu, rabarbaru, truskawek, porzeczek i wiśni.

Kompoty — z czereśni, agrestu, porzeczek, truskawek, wiśni i rabarbaru.

Marmelady — z agrestu, truskawek, porzeczek i wiśni.

Płynny owoc — z agrestu, rabarbaru, truskawek i porzeczek.

UWAGI WSTĘPNE.

Na trwałość i jakość przetworu wpływa w wysokim stopniu dobroć i świeżość surowca. Nie powinno się kupować na przetwory, zwłaszcza na kompoty pod pechem i konfitury, owoców nie świeżych, oraz dojrzewających i zbieranych w okresie deszczów, gdyż łatwo się psują, przy przerabianiu rozgotowują się i często fermentują. Owoce i jagody zbyt dojrzałe mogą być zużyte do wyrobu soków i napojów. Owoce nie zupełnie dojrzałe, lub nawet zielone (agrest) nadają się do wyrobu galaretek i jako dodatek do dżemów, marmolad i serków, zawierają bowiem w dużych ilościach żelatynę roślinną t. zw. pektynę, której obecność warunkuje dobre skrzepnięcie przetworu.

Do gotowania przetworów nadają się płaskie rondle o dużym dnie. Prawie wszystkie przetwory, z wyjątkiem konfitur, powinno się gotować szybko, a więc na silnym ogniu (od przypalenia należy zabezpieczyć biorąc rondle, o grubym dnie, albo podkładać płytkę azbestową, lub siatkę metalową).

By przetwory owocowe, gotowane w roztworze cukru, zachowały ładny kolor i nie ciemniały przez zbyt długie w nim gotowanie (cukier karmelizuje), trzeba np. przy wyrobie galaretek, marmolad, dżemów cukier dodawać pod koniec gotowania (około 15 minut) po uprzednim zagęszczeniu soku lub masy przetartej przez gotowanie bez cukru. Przy przyrządzaniu konfitur, szczególnie z owoców wymagających długiego gotowania, dobrze jest stosować gotowanie przerywane i to nawet w ten sposób, że owoce raz zagotowane w syropie, pozostawiamy w nim na noc (przelane do miski kamiennej lub porcelanowej), w celu lepszego nasiąknięcia owoców cukrem.

Często niedoświadczone gospodynie w zbytniej gorliwości o przetrzymanie przetworów dodają do nich zbyt wiele cukru, co powoduje nie tylko wykrystalizowanie go po jakimś czasie, t. zw. cukrowanie, lecz i zabija naturalny smak owocu. Dodawanie do konfitur syropu ziemniaczanego ma na celu nie dopuszczenie do cukrowania. Dodatek tego syropu wynosi przeciętnie 10—15% w stosunku do ilości cukru. Syrop ziemniaczany dodajemy już pod koniec gotowania; owoce dostatecznie przejrzyste wyjmujemy, do syropu pozostałego z gotowania konfitur dodajemy odpowiednią ilość syropu ziemniaczanego i gotujemy razem tak długo, aż kropla spuszczona z łyżki na talerzyk zachowa kształt kulisty. Wystudzony, gęsty syrop wraz z owocami składamy do słoików.

By praca przy przetworach mogła być wykonana sprawnie, trzeba zawczasu przygotować potrzebne narzędzia i przybory, które powinno się przechowywać zgromadzone w jednym miejscu. Dla ułatwienia podaję spis najważniejszych z nich:

NARZĘDZIA I PRZYBORY

Do przetworów domowych:

Rondel płaski o dużym dnie w dobrym gatunku (aluminiowy lub emaliowy, ale nie obity albo specjalna mosiężna miedniczka — patelnia;

Rondel kamienny (pożądany ale nie konieczny);

Łyżka płaska, drewniana, używana tylko do przetworów owocowych;

Grzybek drewniany, płaski do przecierania mas owocowych;

Woreczek z muślinu lub lniany do cedzenia soków;

Sito z włosia do przecierania;

Maszynka (do mięsa) ze specjalnym wkładem do mielenia owoców;

Lejek aluminiowy lub szklany i łyżka czerpakowa z dziobkiem;

Aparat Wecka lub w zastępstwie kocioł o dużym płaskim dnie z wkładanym dnem drucianym lub drewnianym dziurkowanym;

Termometr do 120°;

Rondelek mały z dziobkiem do rozpuszczania pechu czy laku;

Korkownica do korkowania butelek;

Szczotka do mycia słoików;

Szczotka do mycia butelek;

Wydrążacz bardzo pomocny przyrząd do drelowania owoców, jak śliwki, wiśnie;

Słoiki do przechowywania gotowych przetworów: ¼, 3/8, ½ litrowe, równe z szerokimi otworami — na galaretki, konfitury, dżemy;

Słoje duże, szklane lub duże garnki kamienne na marmolady i powidła;

Słoje wysokie ze zwężoną szyjką, t. zw. kompotiery na kompoty pod pechem;

Butelki mocne o płaskim dnie lub mleczarskie na kompoty, owoce, pomidory, soki;

Butelki ¼—½ litra na szczaw, przecier pomidorowy i t. p. (np. po occie);

Butelki od piwa, lub wody mineralnej na naturalne soki owocowe (najlepsze z hermetycznym zamknięciem).

Wszystko musi być bezwzględnie czyste. Słoiki, butelki, kompotiery najlepiej zmyć zawsze dokładnie w wodzie z sodą zaraz po opróżnieniu z przetworu — dobrze wypłukać, wysuszyć przez ocieknięcie, odwrócić do góry dnem i przechowywać nakryte. Przed włożeniem przetworów świeżych wstawiamy słoiki na kilka minut do ciepłego pieca celem wysterylizowania i rozgrzania, by nie pękały przy wlewaniu gorących galaretek. Słoiki nowo kupione należy zahartować, by nie pękały. Układamy je do kotła wyścielonego sianem, wiórkami lub papierem, zalewamy zimną wodą i podgrzewamy stopniowo do zawrzenia. Przestudzone nieco myjemy i suszymy jak poprzednio.

Do opakowania słojów i naczyń z przetworami używamy papieru pergaminowego, celofanu lub zalewamy otwór rozgrzanym pechem (kompoty, a ine przetwory — do wygodnego przewiezienia). Bezpośrednio na wierzch przetworu kładziemy krążek papieru pergaminowego, zmoczony czystym spirytusem. By papier lepiej dał się ułożyć i przylegał do brzegów słoika zanurzamy go do czystej ciepłej wody. Do przytrzymania papieru używamy cienkiego wilgotnego sznurka albo bardziej elastycznych gumek okrągłych, używanych do opakowania, przywiązując do nich dla łatwego uchwycenia przy zdejmowaniu pętelkę ze sznureczka lub bawełny. Do większych słojów trzeba użyć gumek grubszych, mocniejszych. Marynaty i wszelkie przetwory z dodatkiem octu trzeba opakować podwójnym papierem pergaminowym.

Na wszystkie słoiki po opakowaniu należy nakleić małe etykietki z nazwą przetworu, datą przyrządzenia i ewentualną ceną.

Przechowywać przetwory najlepiej w czystej, chłodnej, suchej, przewiewnej, nie słonecznej spiżarni, ustawione na półkach. tak by był łatwy dostęp i przegląd, a więc najlepiej ustawione w pojedyńczym szeregu, lub jeśli podwójnie, to tak, by bliżej ściany stały wyższe. Na niższych półkach stawiamy garnki z marmoladą i większe, cięższe słoje. Nie ustawiać razem słodkich przetworów owocowych i marynat! W zimie należy uważać, by słoiki i butelki z przetworami nie były narażone na mróz, gdyż mogłyby popękać.

UWAGA. Przy robieniu jakichkolwiek przetworów musimy przestrzegać bezwzględnej czystości, gdyż od tego zależy nie tylko jakość, ale i trwałość przetworu.

DŻEMY.

Są to owoce całe lub w kawałkach ugotowane i zawieszone po ostygnięciu w lekko zakrzepłej galaretce lub gęstym przecierze. Jest to przetwór pośredni między konfiturą a marmoladą — gęściejszy od pierwszej a rzadszy od drugiej. Używamy zwykle na nie dwu rodzajów owoców, np. truskawek i agrestu, truskawek i porzeczek, malin i porzeczek, żurawin i jabłek, dwu gatunków jabłek: kwaśnych, rozgotowujących się i słodkawych nie rozgotowujących się; dobre są poza tym dżem śliwkowy (z węgierek) i dżem truskawkowy z dodatkiem soku cytrynowego. Jeden z owoców musi odznaczać się właściwością krzepnięcia — galaretowania, a więc musi zawierać pektynę. Wiele jej zawierają niezupełnie dojrzały agrest, porzeczki i kwaśne jabłka.

Przygotowanie owoców.

Wszystkie owoce, z wyjątkiem malin, poziomek, ew. i truskawek płuczemy, usuwamy części nadpsute, obtłuczone, szypułki, i resztki kwiatowe. Owoce duże krajemy na części (ozdobnym nożem, lub łyżeczką specjalną) — przeznaczone na przecier czy sok, pokrajane lub rozmiażdżone zalewamy niewielką ilością wody (3/8 —½ litra na 1 kg owoców) i rozgotowujemy. Następnie sok przecedzamy przez woreczek lub gęste sito, ew. przecieramy masę.

Ilość cukru potrzebna na dżemy waha się w granicach od 50—75 dkg na 1 kg owoców.

Wykonanie — metoda pierwsza.

Z cukru gotujemy gęsty syrop „do nitki" (na 1 kg cukru ¼ litra wody), wrzucamy do niego część owoców całych lub krajanych i gotujemy z przerwami jak konfitury, następnie gdy owoce są przejrzyste, wlewamy odparowany sok lub zagęszczony przecier i gotujemy do oznak krzepnięcia.

Metoda druga. Owoce całe lub krajane zasypujemy cukrem na noc (np. śliwki) — gdy puszczą sok, stawiamy na ogień i gotujemy do oznak krzepnięcia.

Gotować najlepiej na płycie kuchennej lub na płomieniu gazowym na płytce — po połączeniu z sokiem czy przecierem na silnym ogniu, to znaczy dość szybko, by nie stracił on przez zbyt długie gotowanie właściwości krzepnięcia. Przerywamy gotowanie, gdy kropla spuszczona na spodek nie rozlewa się, lecz krzepnie, cała masa jest szklista, błyszcząca, lub termometr wykazuje w miejscu wrzenia temperaturę 103 i ½—104°. Przy gotowaniu dżemów na przecierze mieszamy ostrożnie. Owoce gotowane z sokiem można tylko wstrząsać. Szumować dokładnie przy pomocy łyżki lub kawałków bibuły. Przy większej przeróbce można pierwszego dnia ugotować owoce całe czy krajane w gęstym syropie — zostawić przelane do miski lub salaterki, a na drugi dzień przygotować przecier drugiej części owoców gorszych i niezupełnie dojrzałych (lub z soku) i skończyć robotę.

Ugotowany dżem zestawiamy z ognia, usuwamy resztki szumowin i gorący składamy do wysterylizowanych i wygrzanych słoików (nie stawiać na podstawie metalowej, blaszanej, lecz na desce lub ścierce żeby nie pękły, uważając, by nie tworzyć baniek powietrza (słoik trzymać pochylony ukośnie).

Opakowujemy dżemy zupełnie wystudzone.

DŻEM TRUSKAWKOWO-AGRESTOWY.

Proporcja: 1,10 kg cukru, 3/8 litra wody, 1 kg truskawek, 1 kg agrestu zielonego, 1,5—2 szklanek wody.

Wykonanie: 1) Z wody i cukru ugotować syrop „do nitki"; 2) Truskawki opłukać, obrać, ugotować na syropie; 3)Agrest rozgotować, scedzić sok, lub masę przetrzeć; 4) Gotować na silnym ogniu 10 min., wlać do ugotowanych truskawek i gotować razem do zakrzepnięcia.

DŻEM TRUSKAWKOWO-RABARBAROWY.

Proporcja: 1 kg cukru, ¼ litra wody, 1 kg truskawek, 1 kg rabarbaru, 0,5 szklanki wody.

Wykonanie: 1) Rabarbar opłukać, pokrajać drobno, rozgotować, przetrzeć; 2) Dalej przyrządzić według podanych wyżej wskazówek.

DŻEM MALINOWO-PORZECZKOWY.

Proporcja: 1 kg malin, 1 kg cukru, 1 kg porzeczek obranych, 3/8 litra wody.

Wykonanie: 1) Maliny przebrać, zasypać cukrem, gdy puszczą sok gotować; 2) Porzeczki rozgotować, scedzić sok; 3) Połączyć z malinami i wykończyć jak wyżej.

DŻEM TRUSKAWKOWY.

Proporcja: 1 kg truskawek, 60 dkg cukru, sok z 2 cytryn.

Wykonanie: 1) Truskawki zasypać cukrem, zostawić, aż puszczą sok, gotować do oznak krzepnięcia; 2) Pod koniec wcisnąć sok cytrynowy.

DŻEM ŚLIWKOWY.

Proporcja: 1 kg śliwek węgierek, 50—60 dkg cukru.

Wykonanie: 1) Śliwki opłukać, usunąć pestki, dzieląc na 2—4 części, zasypać cukrem i przyrządzić jak wyżej.

GALARETKI.

Są to soki otrzymane z owoców rozgotowanych w niewielkiej ilości wody, lub surowych rozmiażdżonych, gotowane z cukrem, a po wystudzeniu krzepnące na przejrzystą masę.

Owoce przeznaczone na galaretkę muszą zawierać pewne minimum pektyny, czyli żelatyny roślinnej. Najwięcej jej mają: agrest niedojrzały, porzeczki, zwłaszcza białe, jabłka, żórawiny. Owoce zawierające mniej pektyny, jak maliny, truskawki i wiśnie, mieszamy w równych częściach np. z porzeczkami. Na galaretki można użyć gorsze gatunki owoców, np. opadłe, nie całkiem dojrzałe jabłka i t. p.

Przygotowanie owoców obejmuje: a) płukanie (z wyjątkiem malin i poziomek), b) oczyszczenie z części nie jadalnych, rozmiażdżenie (jagód), lub pokrajanie na drobne części (jabłek nie obieramy, c) gotowanie w niewielkiej ilości wody (by ledwie je objęła), aż do zupełnego rozgotowania, d) cedzenie przez worek lub specjalne cedzidło. Nie należy wyciskać bo wtedy sok mętnieje. Gdy ścieka wolno sam — jest przezroczysty.

Badanie wyciągu (soku) na zawartość pektyny i oznaczenie ilości cukru.

Chcąc się przekonać ile cukru trzeba dodać nalewamy do próbówki jedną łyżkę odcedzonego soku i tyleż spirytusu denaturowanego, zakrywamy palcem, wstrząsamy lekko i odstawiamy na kilkanaście minut. Jeśli całość płynu tworzy skrzep, musimy dać na 1 litr soku 80 dkg cukru — jeśli tylko ¾ skrzepnie, na 1 litr soku dajemy 50—60 dkg cukru — jeśli płyn bardzo słabo krzepnie lepiej zmieszać z sokiem bogatszym w pektynę ,gdyż byłaby z niego samego galaretka bardzo rzadka, prawie płynna.

Gotowanie. Scedzony sok, w ilości odmierzonej lub zważonej wlewamy

do czystego rondla i mierzymy patyczkiem, na którym zaznaczamy wysokość poziomu płynu.

Sok gotujemy na silnym ogniu 10—15 minut. Następnie wsypujemy odpowiednią ilość cukru i mieszając gotujemy szybko, usuwając szumowiny, aż do oznak krzepnięcia, temperatury 104°, lub gdy po zmierzeniu patyczkiem otrzymamy ten sam poziom, jak zaznaczono. Nie należy gotować dłużej, gdyż sok traci w ogóle właściwość krzepnięcia.

Zlewanie do słoików: Szybko usuwamy jak najdokładniej resztki szumowin i gorący czysty płyn zlewamy do wygrzanych malutkich słoików, szklanek lub specjalnych galaretników, nalewając do pełna.

Opakujemy gdy zupełnie wystygną, po dokładnym oczyszczeniu brzegów słoika.

Uwaga: Pozostałą miazgę po scedzeniu soku przecieramy, ważymy, dodajemy 40—50 dkg cukru na 1 kg i wygotowujemy na marmeladę.

Bardzo dobra jest galaretka truskawkowo-agrestowa, malinowo-porzeczkowa, jabłeczna. Galaretka agrestowa odznacza się ładnym kolorem, żurawinowa i oryginalnym smakiem.

GALARETKA MALINOWO-PORZECZKOWA.

Proporcja: 1 i ½ kg porzeczek, 1½ szklanki wody, 1 kg malin, 0,5 szkl wody, 60—65 dkg cukru na 1 litr soku (zależnie od wyniku próby alkoholowej).

Wykonanie: 1) Porzeczki rozgotować na wolnym ogniu; 2) Maliny rozgotować osobno; 3) Dalej postępujemy jak podano wyżej.

MARMELADY.

Są to owoce rozgotowane, przetarte przez sito, następnie wygotowane z cukrem na gęstą masę. Na 1 kg masy owocowej dodajemy 25—60 dkg cukru. Im mniej cukru, tym dłużej masę gotujemy.

Wszystkie owoce, specjalnie łatwo galaretujące się (z wyjątkiem gruszek które są bardzo słodkie i ziarniste) mogą być użyte na marmoladę.

Przygotowanie.

1) Owoce opłukać, usunąć szypułki, ogonki, części obite, czy nadpsute, z pestkowych usunąć pestki, pokrajać na części, lub soczyste zmiażdżyć, dodać trochę wody na dno i rozgotować mieszając na papkę.

2) Rozgotowaną masę przetrzeć, rondel odtarować, włożyć masę, zważyć i gotować, mieszając aż zgęstnieje, wsypać odpowiednią ilość cukru i gotować ciągle mieszając, aż kropla, ostudzona krzepnie, po przeciągnięciu łyżką zostaje ślad, a marmolada kawałkami spada z łyżki.

Można też obliczyć dokładnie wagę gotowego przetworu, w którym powinno być 50% cukru (stężenie konieczne do zabezpieczenia przetworu przed psuciem). Posługujemy się w tym celu wzorem następującym:

$$\frac{\text{ilość cukru dodanego} \times 100}{50} = \text{ilości gotowej marmolady}$$

Przykład: Waga masy przetartej 1,50 kg, dodajemy 70 dkg. Obliczenie: $\frac{70 \times 100}{50} = 140$ dkg. Do ciężaru marmolady (1,40 kg) przy ważeniu trzeba dodać wagę naczynia (tara).

3) Gorącą marmoladę złożyć do czystych, wygrzanych, słojów lub garnków kamiennych, wypychając łyżką wszystkie bańki powietrza (na noc można wstawić do pieca po chlebie, by na wierzchu utworzyła się skorupka, chroniąca od dostępu powietrza, a tym samym od psucia).

4) Zimną marmoladę nakryć krążkiem papieru pergaminowego, zwilżonego w spirytusie, następnie owinąć mocnym papierem pergaminowym.

Uwaga: Gotując marmoladę należy ją ciągle mieszać, chroniąc przed przypaleniem i przyśpieszając parowanie wody. Rękę przy tej robocie owinąć wilgotną ściereczką, by nie poparzyć się pryskającą gorącą marmoladą.

MARMOLADA GŁOGOWA.

Głóg (owoc dzikiej róży) dojrzały opłukać, obrać z szypułek i resztek kwiatowych, następnie małym nożykiem lub drutem zagiętym oczyścić z ziarenek wraz z włoskami, przepuścić przez maszynkę, rozgotować z dodatkiem małej ilości wody.

Jabłka kwaśne podzielone na części, rozgotować.

Obie masy przetrzeć.
1,5 kg przetartej masy głogowej,
0,5 przetartej masy jabłecznej,
1—1,2 kg cukru.

Przyrządzić według podanych wskazówek. Jest bardzo smaczna i ma piękny pąsowy kolor.

MARMOLADA MIESZANA.

Proporcja: 1 kg jabłek, 1 kg pomidorów, 1 kg śliwek, 1 kg gruszek, trochę wody na dno, 1 kg cukru.



Wykonanie: 1) Rozgotować każdy gatunek owoców osobno, przetrzeć i odparować wszystko razem mieszając, 2) Pod koniec gotowania dodać cukier i gotować do oznak krzepnięcia.

MARMOLADA Z RABARBARU.

Proporcja: 1 kg rabarbaru malinowego, 0,5 szklanki wody, 30—40 dkg cukru, skórka cytrynowa lub wanilia.

Wykonanie: Rabarbar opłukać, pokrajać drobno, rozgotować, przetrzeć.

Marmolada ta ma kwaśny, orzeźwiający smak i jest bardzo dobra do przekładania ciasta.

MARMOLADA Z RABARBARU I FIG.

Proporcja: 3 kg rabarbaru malinowego, 0,5—1 szklanka wody, 70 dkg cukru, 1 kg fig.

Wykonanie: Figi, obmyć, usunąć resztki ogonka, przepuścić przez maszynkę od mięsa, dodać marmolady pod koniec gotowania.

MARMOLADA PORZECZKOWO - MALINOWA.

Resztki owoców, pozostałe przy wyrobie galaretek (przetrzeć przez sito).

Na 1 kg masy przetartej: 50 dkg cukru, gotować mieszając do oznak krzepnięcia lub do osiągnięcia 50% cukru. Obliczyć wagę według podanego wzoru.

MARMOLADA Z ZIELONEGO AGRESTU.

Zielony agrest, opłukać, oczyszcić z szypułek i resztek kwiatowych, przepuścić przez maszynkę, rozgotować, przetrzeć.

Na 1 kg przetartej masy: 60—70 dkg cukru.

Gotować chwilę mieszając aż zgęstnieje.

SOKI OWOCOWE.

Do wyrobu soków używać owoców i jagód soczystych, bardzo dojrzałych, Owoce czy jagody całe, lub rozmiażdżone przysypujemy cukrem i pozostawiamy na 24 godz., by puściły sok i cukier się rozpuścił. Ilość cukru potrzebna do soku waha się w granicach od 65—85 dkg na 1 kg owocu (zależnie od zawartości cukru w owocach i ich soczystości). Na drugi dzień ogrzewamy na płycie kuchennej, by rozpuścił się dokładnie wszystek cukier, nie dopuszczając do zawrzenia. Z kolei wylewamy na rzadkie płótno lub do specjalnego worka i zawieszamy nad miską, by sok swobodnie ściekł (przy wyciskaniu otrzymujemy sok mniej klarowny).

Czysty, scedzony sok zlewamy do rondla i gotujemy 5—10 min. od zawrzenia, dokładnie szumując.

Sok zebrany zaraz do czystych wygotowanych niedużych butelek korkujemy czystymi korkami i natychmiast lakujemy.

Uwaga: Pozostały miąższ przecieramy przez sito i jeśli mało słodki, dodajemy trochę cukru i wygotowujemy szybko, mieszając na gęstą marmoladę, lub nie przetarty na powidła.

(D. c. n.)

Maria Dudzikówna

Warunki zdrowotne w Liberii

Któż z nas nie słyszał albo nie czytał o Liberii, republice murzyńkiej na zachodnich wybrzeżach Afryki, gdzie nieprzebyte lasy pokrywają ponad 90% powierzchni, a w głębi ziemi kryją się nie wyzyskane dotąd przez człowieka skarby (złoto, diamenty i ruda żelazna).

W tym niewielkim państwie (ok. 95.400 km² pow. i ponad milion mieszkańców) nie ma jeszcze kolei, a większa część ludności żyje w niezwykle prymitywnych warunkach, urągających podstawowym wymaganiom higieny. Dla przykładu wspomnę, że ubogie lepianki murzynów wznoszą się niejednokrotnie w najmniej odpowiednich do zamieszkania miejscach (nad błotami i moczarami) rając się od komarów, szczurów, pcheł i różnych gatunków much — tych niewygasających ognisk straszliwych chorób i epidemii (żółta febra, dżuma, śpiączka i t. p.).

Ponieważ okoliczne lasy obfitują ponadto w wiele innych groźnych dla życia ludzkiego stworzeń — spotykamy tu np. ponad 30 gatunków jadowitych gadów — nic więc dziwnego, że śmierć hula wśród czarnych, roznosząc szeroko po świecie złą sławę podzwrotnikowego klimatu. Dlatego też może, mimo rozlicznych bogactw nie wyzyskanych dotąd gospodarczo, Liberia ściąga dotąd niewielu tylko Europejczyków (mieszka ich tu zaledwie paręset osób).



Tancerze murzyńscy z wężami.

W rzeczywistości jednak — jak informuje mnie łaskawie dr. Babecki, znakomity znawca tamtejszych stosunków, doradca sanitarny rządu liberyjskiego w latach 1934—35 — sytuacja przedstawia się nieco inaczej. Biali, którzy „zaryzykowali“ podróż do Liberii, nie mają właściwie powodu skarżyć się na miejscowe warunki a nawet po powrocie do rodzinnego kraju nie tylko jak najlepiej wspominają lata spędzone *pod* afrykańskim niebem, ale tęsknią niekiedy za tamtym, tak odmiennym od naszego, życiem.

Otóż, jak informuje mnie w dalszym ciągu dr. Babecki, wszelkie niebezpieczeństwa, jakie czyhają co krok na nieszczęśliwego murzyna stają się — rzecz dziwna — słabe i niegroźne w zetknięciu z Europejczykiem, o ile naturalnie jest on uświadomiony o niebezpieczeństwie (w Liberii wszyscy niemal koloniści są to ludzie inteligentni) i odpowiednio przygotowani do walki.

Najpotężniejszą bronią jest w tym wypadku niewątpliwie — jak wiemy zresztą wszyscy z własnego doświadczenia — przestrzeganie zasad higieny zarówno w odniesieniu do odżywiania jak i w sposobie urządzania mieszkań czy w ubraniu.

Chcąc się uchronić od miejscowych chorób i epidemii należy z jednej strony zażywać systematycznie chininę, którą można dostać w każdej faktorii (większych szpitali i aptek nie ma na



Antylopa na obiad.

terenie Liberii), a która, jak stwierdzono, przy umiejętnym dawkowaniu nie przynosi szkody organizmowi, z drugiej znów — pić tylko przegotowaną wodą a najlepiej kawę, gdyż jest ona wolna od bakterii, a ponadto posiada szczególnie cenną w tym klimacie własność pobudzania i podwyższania ciśnienia krwi.

Zabezpieczywszy się w ten sposób całkowicie od większości strasznych chorób (śpiączka, trąd czy słoniowacizna można być pewnym, że nie zaatakują one białych, lecz cofną się przed nimi. Europejczycy muszą jednak walczyć ze słabościami i wadami własnego organizmu, które w zmienionych warunkach występują ze zdwojoną siłą. Szczególnie groźnie przedstawiają się schorzenia na tle wątroby, anemii, obniżonego ciśnienia czy nadmiernej nerwowości.

We wszystkich jednak wypadkach przez stosowanie odpowiedniego odżywiania, czemu sprzyja bogactwo jarzyn i owoców i prowadzenie właściwego trybu życia można zło znacznie zmniejszyć a nawet usunąć lub też — co jest najwłaściwsze — nie dopuścić do jego rozwoju.

Najczęstszym błędem, jaki popełniają przybysze, jest przejadanie się — i to produktami mięsnymi — zupełnie zbyteczne w gorącym klimacie i powodujące jedynie zatrucie organizmu połączone z cierpieniami wątroby.

Podobnie wysoce szkodliwym dla organizmu (szcególnie w klimacie podzwrotnikowym) jest nadużywanie alkoholu, zdarzające się, niestety, bardzo często, gdyż sprzyja temu zarówno niska cena trunków (obniżone opłaty celne) jak i tryb życia kolonisty, pozbawionego często rozrywek kulturalnych i odpowiedniego towarzystwa a przy tym gnębionego tęsknotą za krajem. Alkohol wpływa fatalnie na cały ustrój człowieka, pogłębiając zarazem depresję i powodując całkowite „rozkręcenie się“ systemu nerwowego, tak charakterystyczne dla ludzi przeniesionych w zupełnie odmienne od poprzednich warunki i spędzających bezczynnie całe dni. (Wielkim błędem, popełnianym bardzo często przez Europejczyków, jest całkowite spychanie swych obowiązków na służbę i usuwanie się tym samym od wszelkiej, najlżejszej nawet pracy.) Właściwe odżywianie się i odpowiedni tryb życia (umiarkowana praca, sport i t. p.) zabezpieczają znakomicie przed najgroźniejszymi następstwami zmiany klimatu — reszty dokona racjonalnie urządzone mieszkanie i stosowne do klimatu ubranie. Celem zabezpieczenia kolonistów przed niemiłymi niespodziankami, jakie może im zgotować podzwrotnikowy klimat poddaje się ich przed wyjazdem badaniu lekarskiemu: jednostki słabsze lub cierpiące na wątrobę, anemię czy nerwy powstrzymuje się od wyjazdu. Nie wskazane jest również wysyłanie dzieci, które wszelkie zmiany klimatu bardzo ciężko odchorowują (najlepszym wiekiem dla aklimatyzacji jest okres między 25—40 r. ż.).

Co się tyczy mieszkań, to naogół sposób ich budowania przez Europej-



Stolica Liberii — Monrovia.

czyków jest zupełnie właściwy i chroni zarówno przed rozszerzaniem się epidemii (czystość, odpowiednie położenie) jak i przed wtargnięciem jadowitych stworzeń, które zresztą trzymają się naogół zdala od człowieka.

Odpowiednie ubranie nie nastręcza również poważniejszych trudności. Jedynym nieodzownym a zarazem całkowicie wystarczającym zabezpieczeniem przed porażeniem jest — kask korkowy. Reszta ubrania winna być jasna, lekka i przewiewna.

Jak więc widzimy przy zachowaniu pewnych ostrożności można żyć w Liberii zupełnie spokojnie i bezpiecznie a nawet czuć się tam tak dobrze, że po powrocie z tego „strasznego“ kraju — kończy z uśmiechem dr. Babecki swą niezwykle interesującą opowieść — tęskni się za Afryką i chciałoby się znów do niej powrócić.

Halina Wójtowiczowa

Komisja do Spraw Pracy Kobiet Związku Nauczycielstwa Polskiego

16

KURS DLA INSTRUKTOREK OPIEKI NAD DZIECKIEM W CZASIE WOJNY.

W dniach od 24 do 30 czerwca odbył się Kurs dla Instruktorek Opieki nad dzieckiem w czasie wojny. W kursie wzięło udział 113 Koleżanek z całej Polski. W programie Kursu były: Zadania i zakres pracy kobiet w czasie wojny, Organizacja P. W. K., Obrona przeciwlotniczo gazowa, Organizacja opieki nad dzieckiem, Zagadnienia psychologiczne, Zajęcia z dziećmi od 3—14 lat, Higiena dziecka, Odżywianie dziecka, Zagadnienia gospodarskie, Organizacja opieki kulturalnej nad dorosłymi, oraz Wytyczne dla Instruktorek i Pielęgniarek opieki nad dzieckiem.

* * *

Kierowniczką Kursu była kol. Szymanowska, zast. kol. Pawłowska. Prelegentkami były kol. mgr. Chmieleńska, pos. Kudelska, insp. Krahelska, kol. dr Kunicka, dr Fleszarowa, kol. dr Rybicka, dr Mężyńska, p. Venuletówna, kol. Szymanowska i kol. M. Wiąckowa.

Zajęcia na kursie odbywały się od 9-ej rano do 8 wiecz. Poza wykładami uczestniczki kursu zwiedziły: zakład wychowawczy „Nasz Dom" na Bielanach, Pogotowie Opiekuńcze, Wzorowe przedszkole, Ogródek Jordanowski, Ośrodek Zdrowia, Świetlicę Młodzieży Pracującej Polskiej Y. M. C. A., Świetlicę Tow. Przyjaciół Dzieci Ulicy, Dom im. Boduena i Warsztaty szycia masek.

Podczas krótkich przerw obiadowych koleżanki grupami zwiedzały Warszawę: Belweder, Łazienki, Zamek, Katedrę św. Jana, Muzeum narodowe itp.

Nie zapomniano też o rozrywkach. Uczestniczki były w teatrze Ateneum i Narodowym, na przystani L. M. K. na wiankach, oraz na koncercie Jana i Marty Kiepurów na Starym Mieście.

W przeddzień zakończenia kursu odbyło się zebranie towarzyskie w gmachu głównym Z. N. P., gdzie przy lodach i czarnej kawie toczyła się miła pogawędka.

Na zebraniu był obecny kol. Prezes Nowicki, który w sposób żywy i obrazowy opowiadał o swojej wizycie na Litwie i o niesłychanie gościnnym przyjęciu jakie spotkało naszą Delegację ze strony nauczycielstwa litewskiego, jak i całego społeczeństwa.

Kol. Szymanowska nawiązując do założeń kursu, scharakteryzowała obecną sytuację i wezwała Koleżanki do podjęcia dalszej pracy po powrocie do swoich środowisk.

Na zakończenie zabrał jeszcze raz głos kol. Nowicki wyjaśniając stanowisko Z. N. P. w obecnej sytuacji politycznej. Stanowisko to da się scharakteryzować w jednym zdaniu: To co głosimy, stwierdzamy czynem na każdym kroku. Bojowe przemówienie prezesa przerywano kilkakrotnie burzą oklasków. Hymnem narodowym zakończono to pamiętne zebranie towarzyskie, o którym mówiły koleżanki, że zostawi niezapomniane wrażenie, a słowa, które tam padły będą najlepszym bodźcem do zaszczytnej, ale jakże czasami ciężkiej służby nauczycielskiej.

Następnego dnia omówienie wytycznych w dalszej pracy i rozdanie świadectw zakończyło ten pierwszy w Polsce Kurs dla Instruktorek Opieki nad dzieckiem w czasie wojny.

* * *

STRESZCZENIE WYKŁADÓW.

Na życzenie ogółu Koleżanek będziemy podawali w Moim Domu streszczenie ciekawszych wykładów, oraz bibliografię poszczególnych przedmiotów.

W W nr. 14 zamieścimy referat mgr. Ireny Chmieleńskiej p. t. „Zajęcia z dziećmi od 3—7 lat".

ILE NAS JEST?

Dalszy ciąg.

OGNISKA.

64. Chorzelów — Popielowa Eleonora,
65. Mielec — Klehrowa Stefania,
66. Radomyśl Wielki — Kosiba Józefa,
67. Borowa — Sierpowska Maria,
68. Padew — Witkowska Olga,
69. Przecław — Lotzowa Janina,
70. Chmielnik — Zychowiczowa Alfreda,
71. Potok Górny — Samborska Anna.

Prosimy Koleżanki o przysyłanie dalszych zgłoszeń.

KONFERENCJA W KAZIMIERZU.

W dniach od 13 do 20 sierpnia odbędzie się w Kazimieniu nad Wisłą III-cia Konferencja Koleżanek.

Na program Konferencji złożą się:

I. SPRAWY NAUCZYCIELSKIE I OŚWIATOWE.

1. Założenia ideowe i historia Z. N. P.
2. Dorobek Z. N. P.
3. Program oświatowy demokracji polskiej.
4. Sytuacja materialna i prawna nauczycielek.
5. Nauczycielka, a ruch chłopsko - robotniczy i pracowniczy.



II. PRZYGOTOWANIE KOBIET DO OBRONY KRAJU.

1. Organizacja obrony w stowarzyszeniach.
2. Kontakty społeczne międzystowarzyszeniowe.
3. Organizacja i opieka nad dzieckiem w czasie wojny.
4. Przygotowanie instruktorek opieki nad dzieckiem
   a) Psychologia dziecka w czasie wojny.
   b) Higiena i odżywianie dziecka, począwszy od niemowlęctwa.
   c) Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach,
   d) Obrona przeciwlotnicza,
   e) Zajęcia z dziećmi z uwzględnieniem wieku i warunków wojennych.

III. ZAGADNIENIA GOSPODARCZE.

1. Rola organizacyj kobiecych w aprowizacji kraju na wypadek wojny.
2. Wskazania racjonalnego żywienia.
   a) Normy,
   b) Technika przyrządzania potraw,
   c) Układanie jadłospisów.
3. Przygotowywanie zapasów.
4. Przechowywanie i odkażanuie produktów.
5. Gospodarka finansowa, a oszczędność podczas wojny.
6. Aktualne zagadnienia w gospodarstwie domowym.
7. Zbieranie odpadków.

* * *

Przewiduje się organizowanie świetlicy dla dzieci, prowadzonej przez uczestniczki konferencji, oraz wieczory literackie.

Walka z marnotrawstwem

2

Dyktator Rzeszy Niemieckiej w jednej ze swoich mów użył zdania: „Dajcie mi cztery lata czasu, a pokażę, co umiem". Obecne warunki ekonomiczne Niemiec, ze względu na zwyżkę cen surowców zagranicznych i brak surowców krajowych, zmusiły Hitlera do propagowania samowystarczalności gospodarczej, a więc i przeróbki już raz zużytych surowców. W konsekwencji dziś już historycznego powiedzenia, dyktator Niemiec powołał do życia organizację t. zw. „G. R." (Die Geschäftsgruppe Rohstoffverteilung), i odał ją do całkowitego rozporządzenia dyktatorowi gospodarstwa Narodowego, Goeringowi.

Goering, w szeregu zadań czteroletniego planu gospodarczego postawił sobie między innymi za zadanie:

1) Wykorzystanie krajowych surowców, przede wszystkim tych, które nadają się do wielokrotnej przeróbki, jak: papier, szmaty, metale, szkło, kości itp.

2) Zatrudnienie bezrobotnych.

Organizacja „G. R." podzielona została na:

Centralę w Berlinie — Urząd komisarza Rzeszy dla zużytkowania odpadków i oddziały w powiatach.

Urząd ten współpracuje ze wszystkimi władzami i centralnymi instytucjami, a więc z Ministerstwem Gospodarstwa, z grupami gospodarczymi Rzeszy, w których zgrupowany jest przemysł i handel całego kraju, wreszcie z organizacjami partyjnymi.

Centrala ma za zadanie prowadzenie propagandy oszczędnościowej i zbiórkowej, organizację zbiórki i ogólny nadzór.

Pracę w powiatach powierzono starostom (gauleiter).

Rzecz zrozumiała, że oprócz udziału rządu powołane zostały do współpracy także zainteresowane przedsiębiorstwa prywatne, które korzystają z zebranego surowca dla ponownej przeróbki. „G. R." podzieliło akcję zbiórkową, pod względem sortowania jej na poszczególne surowce, jak:

1)zbiórkę odpadków gospodarstw domowych i małych warsztatów rzemieślniczych,

2) zbiórkę odpadków warsztatów wytwórczych,

3) wybieranie ze śmietników artykułów, dających ponowny surowiec.

Ażeby najgruntowniej i najskuteczniej wykorzystać odpadki i racjonalnie przeprowadzać zbiórkę „G. R." rozpoczęła podstawowe badania. Badania te wykazały, że gospodynie niemieckie wyrzucały do śmietników odpadki nie tylko dlatego, że nie opłacało się ich sprzedać, ale również z powodu, że nie było na nie nabywców. Jednak, gdyby odpadki te zostały zebrane, to dałyby w całości poważny materiał surowcowy. Na podstawie badań, „G. R." doszło do przekonania, że odpadki należy bezwzględnie zbierać we wszelkich ilościach; i dlatego też poleciło władzom wykonawczym zbiórki systematycznie i regularnie; np. zbieracz odpadków ma odwiedzać gospodynię, co miesiąc. Obowiązkiem zbieracza jest nabywanie odpadków w każdej ilości, choćby najdrobniejszej.

Dalej, zbiórka odpadków uznana została jako stały czynik systemu gospodarczego Niemiec i jako akcja, mająca na celu stałe dostarczanie dochodów dla skarbu państwa z jednej strony, z drugiej zaś, jako pewien system wychowawczy, przyzwyczajający ogół do oszczędności i samowystarczalności gospodarczej.

Pierwsze próby tej akcji zbiórkowej wykazały pewne niedociągnięcia, mianowicie: zbieracze nie byli fachowcami i dlatego też nie sortowali sami zebranych surowców, lecz czekali na rozsortowanie ich przez fachowców. Zebrane w większych ilościach odpadki psuły się, co obniżało ich wartość, opóźniało dostawę do miejsc ponownego przerobu.

Kwestię tę rozwiązano w ten sposób, że zbieracze zostali fachowo przeszkoleni i obecnie sami obowiązani są segregować zebrany surowiec i dostarczać go bezpośrednio do odpowiednich przetwórni.

Jednocześnie, partia Hitlera, rozporządzająca, olbrzymimi środkami propagandy, podjęła się uświadomienia kobiet i ogółu społeczeństwa niemieckiego o doniosłym znaczeniu gospodarczym akcji zbierania odpadków, którą rząd potraktował jako akcję dla dobra państwa.

Propagandą została objęta także i młodzież szkolna. Mianowicie nakłania się ją do zbierania pewnego rodzaju odpadków, jak papier, tuby, pudełka od pasty, folie, korki, kości i t. p.

Pomyślano również o tym, aby zbiórka opłacała się zbieraczom. Każdemu z nich starostwo przydzieliło rejon, z którego zebrane i sprzedane odpadki dadzą mu utrzymanie.

Miejscowości, nie objęte dotychczas przez zawodowych zbieraczy, oddano zastępczo aparatowi partyjnemu; jednak w miarę wyszkalania nowych fachowców, przechodzić one będą w ręce już zawodowych zbieraczy.

Zawodowi zbieracze są całkowicie zależni od pełnomocników starostw. Zadaniem pełnomocników jest: zebranie za pośrednictwem przydzielonych im zbieraczy maksymalnej ilości odpadków, otoczenie silną kontrolą zbieraczy, aby wypełniali należycie swoje obowiązki i mieli przy tym zagwarantowany dochód. Nadzorowi pełnomocników podlegają także handlarze opadkami, aby nie działali wbrew interesom ogólnym.

Nad całą akcją czuwa „G. R.". Zbiórka odpadków i ich przeróbka w ośrodkach przemysłowych przedstawia się w ten sposób, że obowiązek ten włożono na same przedsiębiorstwa; czyli każdy pracownik, zatrudniony w przemyśle obowiązany jest przede wszystkim do maksymalnego wykorzystania surowca i następnie skrupulatnego zbierania odpadków; winien on zabiegać o to, aby odpadki były ponownie przerabiane na miejscu. Jeżeli jednak zebrane odpadki nie mogą być wykorzystane lokalnie, zbiera się je i przekazuje innemu przedsiębiorstwu do ponownego przerobu. Odpadki w biurach i instytucjach prywatnych zbiera młodzież robotnicza: ‚Arbeitsfront".

Zbiórką z drobnych warsztatów rzemieślniczych zajmuje się młodzież rzemieślnicza, z pomocą „Hitler-Jugend"; odpadki specjalne zbiera ‚Deutsche Arbeitsfront". Akcja wyzyskania śmietników należy bezpośrednio do „G. R.".

Sądząc z podanego wyżej planu niemieckiej akcji zbiórki odpadków, została ona zorganizowana przy współudziale rządu i prywatnej inicjatywy.

(D. c. n.)

Horodkowa Janina

Bądź praktyczną!

Niektóre produkty trzymamy w słoikach hermetycznie zamkniętych.

Do produktów tych należą przede wszystkim herbata, kawa, kakao czy inne, które trzeba zabezpieczyć przed wietrzeniem lub wilgocią.

Ponieważ jednak słoiki hermetycznie zamykane są dość drogie, często zastępujemy je słoikami bez przykryw, tylko nakrywamy papierem i owiązujemy sznurkiem. Jest to dość kłopotliwe i niepraktyczne. Znacznie lepiej jest obrębić kawałek płótna (wielkość zależna od szerokości szyjki słoika) i poniżej obwodu otworu przyszyć pentelkę z białej gumki. Długość gumki musi być nieco mniejsza od obwodu szyjki.

Po położeniu takiego kawałka płótna jednym ruchem ręki nakładamy gumkę, która przylegając ściśle do szkła zabezpiecza produkt przed zakurzeniem.

Gdy chcemy słoik odkryć nie potrzeba nic odwijać, czy odsupływać tylko znowu jednym ruchem ręki gumkę zdjąć z szyjki. Tego rodzaju „pokrywki" mają jeszcze tę wyższość przed papierem, że wyglądają estetyczniej i można je zawsze utrzymać w porządku.

Irka

Zbieranie i suszenie ziół

Od niepamiętnych czasów leczyli się ludzie „ziołami“: zbierali korę dębu, szakłaku bzu, wilczego łyka, liście bobrka, mięty, szałwii, podbiału, korzeń łopianu, wilżyny mydlnika, żywokostu; owoce malin, poziomek, jałowca; kwiat lipy, jasnoty, róży, tarniny; zarodniki widłaka; bulwy storczyków, wreszcie całe „ziele“ (część nadziemną) dziurawca bratków, macierzanki, tysiącznika.

Zebrane zioła suszyli i przechowywali w woreczkach lub puzderkach, w miejscu specjalnie na ten cel przeznaczonym: komórce czy spiżarce. Gdy kto w domu miał dreszcze, albo kolki w boku, albo bóle wątroby, albo cierpiał na reumatyzm, podagrę, czy kamienie żółciowe, sięgano do takiej podręcznej apteczki domowej, mieszano ze sobą parę pomocnych przy danym cierpieniu roślin i przyrządzano lekarstwo. Najczęściej był to napar lub odwar.

Napar sporządza się tak jak zwykłą esencję z herbaty: zalewa się suche zioła wrzącą, miękką wodą i pozostawia się na jakieś pół godziny na blasze kuchennej, w cieple, ale bez gotowania. Gdy się płyn ustoi ,zlewa się go lub odcedza do innego naczynia i lekarstwo gotowe.

Odwar tym się różni od naparu, że zioła sparzone wrzącą wodą gotuje się jeszcze 5—10 minut, a potem płyn się odcedza jak poprzednio.

Prócz naparu i odwaru sporządzano jeszcze nalewki na spirytusie, które można było przechowywać przez dłuższy czas, a także wina ziołowe.

Drobno pokrajaną cebulę ze względu na jej własności dezynfekcyjne i gryzące przykładano na wrzody, które w ten sposób pękały po paru godzinach; kaszel lub sklerozę leczono spożywaniem tartego czosnku z masłem i miodem.

Był okres czasu, że ośmieszano używanie ziół, wierząc jedynie w skuteczność środków chemicznych. Obecnie nastąpił w medycynie zwrot ku dawnym sposobom leczenia ziołami.

W aptekach znowu pojawiły się zioła i zapotrzebowanie ich stale wzrasta. Również eksport ziół z Polski co roku się zwiększa.

W tej dziedzinie jest jednak jeszcze bardzo wiele do zrobienia. Olbrzymie ilości ziół dziko rosnących marnuje się, gdyż nie ma kto ich zbierać.

Musimy tą sprawą zainteresować organizacje młodzieżowe, i zachęcić je nie tylko do zbierania, czy uprawiania ziół, ale także do jak najszerszego ich zastosowywania w lecznictwie domowym oraz w odżywianiu.

Nasze krajowe zioła mogą z powodzeniem zastąpić różne przyprawy i używki sprowadzane za duże pieniądze z zagranicy. Kwiat lipowy, rumianek, mięta, dereń, głóg, czarnuszka, kminek, kolender i t. p. zioła mogą mieć szerokie zastosowanie w gospodarstwie.

Osoby, które nie hodują ziół uprawnych w ogrodach, mogą je zbierać dziko rosnące, suszyć, a potem sprzedawać w aptece, bądź zachować na własny użytek. Trzeba tylko wiedzieć, jak się do tego zabrać. Poniżej podajemy parę wskazówek, które może będą przydatne. Przede wszystkim zbierając zioła musimy się dowiedzieć dokładnie o nazwie polskiej i łacińskiej tej rośliny, ponieważ nazwy polskie są w różnych dzielnicach różne. W łatwej i niedrogiej książeczce Jana Biegańskiego p. t. „Podręcznik dla zbierających zioła lekarskie“, znajdziemy rysunki, które nam pozwolą poznać potrzebne nam zioła.

Drugą bardzo ważną rzeczą jest wiedzieć, gdzie dana roślina rośnie. Oczywiście, będąc na wsi, każdy z nas zauważył, że jasnotę najłatwiej napotkać pod płotem, mak — w życie, tatarak nad wodą; ale dokładniejszych wskazówek dostarczy nam inna popularna książeczka dra Jana Dobrowolskiego: „Rośliny lekarskie dziko rosnące“.

W tejże książeczce znajdziemy także dokładne wskazówki, jaką część rośliny, zbierać należy. A więc z dziewanny (vebascum) zbieramy kwiaty; ze storczyków (orchis) — bulwki; z kupalnika (arnica) — liście; z kozłka (valeriana) — kłącze; z dębu (quercus) — korę; z widłaka (lycopodium) — zarodniki.

Na zbieranie trzeba wybrać odpowiednią porę, pogodną i suchą, najlepiej w parę godzin po deszczu, gdy rośliny są obmyte z kurzu, a już wysuszone przez wiatr i słońce. Kwiaty nie powinny być nawet zroszone. Zbiór korzeni w czasie deszczu w zasadzie byłby dopuszczalny, bo korzenie i tak myje się przed suszeniem, ale ponieważ wykopywanie z wilgotnej ziemi jest utrudnione, więc i korzenie lepiej zbierać, gdy sucho.

Ważne jest także, kiedy mamy zbierać. A więc korzenie należy zbierać w jesieni, gdy liście zaczynają zamierać, lub wczesną wiosną, gdy roślina jeszcze nie wypuściła pędów. Kwiaty zbieramy bezpośrednio po rozwinięciu, liście tuż przed rozkwitnięciem rośliny.

Sam sposób zbierania wymaga również pewnych wiadomości. Zbierając kwiaty, trzeba unikać ugniatania w koszach, przez ugniatanie bowiem płatki się łamią, zagrzewają i czernieją. Stosuje się to zwłaszcza do jasnoty, dziewanny, konwalii, bzu czarnego. Rumianek zagrzany łatwo się osypuje, kruszy i traci wartość. To też najlepiej sypać go odrazu na rozpostartą płachtę i tak przenieść w miejsce, gdzie ma być wysuszony. W ogóle zebranych roślin nie należy składać w stosy, lecz jak najprędzej poddać suszeniu.

Najtrudniejsze jest samo suszenie. Potrzebne jest do tego jakieś suche, przewiewne miejsce: poddasze, pusta szopa, albo śpichrz z drewnianą podłogą i dachem nagrzewającym się łatwo, z blachy lub dachówki. Rośliny przeznaczone do suszenia należy rozpościerać szeroko, jednowarstwowo, na podłodze drewnianej, lub płótnie napiętym na drewnianych ramach, W czasie suszenia trzeba przewracać zioła drewnianymi widełkami, z jednej strony na drugą. Gdy jedna warstwa przeschnie, trzeba ją odsunąć, aby w stosie, z boku, doschła do reszty. a na jej miejsce rozpostrzec następną warstwę.

Kwiaty suszyć najlepiej na rozciągniętych płachtach; najdelikatniejsze, jak róże, mak, dziewannę, konwalię — na papierach lub muślinie, rozpiętym na ramach.

Korzenie suszyć można w cieniu i w słońcu, aromatyczne jednak — tylko w cieniu, bo inaczej łatwo tracą aromat. Grube korzenie przed suszeniem trzeba przekroić. Gdy suszymy liście, należy pamiętać, że nerwy schną najpóźniej, zanim więc zgarnie się roślinę, jako już wysuszoną — trzeba się przekonać, czy i nerwy także są suche.

Wreszcie zioła już wysuszone należy zbierać ostrożnie, żeby nie pokruszyć, składać na stosy, a dopiero potem kłaść do worków. Rumianek lepiej umieszczać w skrzynkach, gdyż się najłatwiej kruszy i osypuje. Na każdej paczce powinna być kartka z nazwą rośliny i miejscowości, w której została zerwana.

Pamiętajmy więc, ażeby w tym roku nie tylko zaopatrzyć nasze apteczki domowe i śpiżarnie w najpotrzebniejsze zioła, ale w miarę możności dostarczyć większej ilości ziół do aptek i sklepów spożywczych.

W ten sposób zarobimy trochę pieniędzy i wykonamy pożyteczną dla kraju robotę.

J.W.

Konieczność właściwego doboru...

W związku z obecną sytuacją polityczną, różne instytucje, czy organizacje społeczne organizują kursy samoobrony, na których prawie zawsze porusza się sprawy racjonalnego żywienia podczas wojny.

Założenie bardzo piękne.

Niestety, jakże często na tych kursach różni prelegenci „pseudo-specjaliści" podają takie recepty, które są albo zupełnie nierealne w naszych warunkach, albo co gorsza zawierają wskazania, które mogą wyrządzić krzywdę tym coby chcieli zbyt gorliwie ich przestrzegać.

Niedawno słyszałam taką prelegentkę, która z całą naiwnością tłumaczyła robotnicom w jaki sposób należy przyrządzać sałatki z pomarańcz „gdyż dzieciom sprzykrzyły się już pomarańcze i należałoby je podawać w innej, bardziej urozmaiconej formie".

Inna znów prelegentka podawała takie normy żywienia dzieci podczas wojny, które stosowane bezkrytycznie mogłyby wielką szkodę wyrządzić młodym organizmom.

Ta sama prelegentka radziła dawać dzieciom chleb szwedzki, dowodzac, że jest tani, zalecała drogie południowe owoce jako dostarczające witamin C, a jednocześnie przestrzegała przed jarzynami kiszonymi.

Takich i tym podobnych błędów możnaby przytoczyć bardzo wiele. Nie o to jednak chodzi.

Moje „Ostrzeżenie" ma na celu zwrócenie uwagi organizatorom kursów, ażeby do wygłaszania referatów o żywieniu zwracali się naprawdę do specjalistów. Tam gdzie ich nie ma należałoby poprosić osoby inteligentne, ażeby podjęły się opracowania prelekcji z odpowiednio dobranej lektury.

Osoby takie musiałyby się jednak ograniczyć tylko do zreferowania opinii danego autora, bez podawania własnego sądu, oraz musiałyby podać słuchaczkom kursu bibliografię.

M.

Bibliografia żywienia

Czerny Z., Strasburger M. Teoria przyrządzania potraw. Wyd. Książnica Atlas. Warszawa, zł. 6.

— Dostosowanie sposobu racjonalnego odżywiania do budżetu rodziny. Wyd. Związek Pań Domu. D-wa 1936.

Czerny Z. Przyrządzanie potraw. Wyd. Książnica Atlas W-wa 1936 (podłużna) str. 495, zł. 24.— (w oprawie) (II), bardzo dobra.

— Żywienie zbiorowe. W-wa 1937, zł. 2. Wyd. Instytutu Gospodarstwa Domowego.

Dietetyka Praktyczna. Do użytku praktycznego Pań Domu i kierowniczek pensjonatów, opracowane w Liceum Dietetycznym w Inowrocławiu. Wyd. Księgarnia Katolicka, Poznań 1936, str. 042.

Iszora E. dr. Odżywianie niemowląt. Wyd. Rocznych kursów pielęgnowania i wychowania dzieci w Wilnie. 1935. wyd. II, str. 186, zł. 6.

– Odżywianie dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Wilno 1937. str. 236, zł. 6.

Szulc G. dr. Higiena żywienia. W-wa 1935 str. 529, zł 23.— trudna.

Tarnawska P., i Tarnawski A., Koszowska. Kuchnia jarska. Wyd. M. Arct. W-wa 1929, str. 474.

Tarajewicz A. Odżywianie na obozach i na wycieczkach.

Surówki zimowe. Wyd. Instytutu Gospodarstwa Domowego gr. 50.

Szczygieł Al. dr. i *Czerny Z.* — W sprawie akcji dożywiania bezrobotnych. Zdrowie Publiczne Nr 10 1937 r.

Rapczewski J. Technologia żywności Tom I i II-gi.

Gibrin Ch. Preservation des aliment contre les effects des gaz de combat-Bulletin d'Hygiene alimentaire Nr. 9 et 10, 1938.

Oraz kwartalniki z lat 1937, 1938 i 1939 L'Enseignement Ménager — Bulletin de la Fédération Internationale de L'Enseignement Ménager — Fribourg (Suisse).

Maternowska I. Zwierzęta zatrute gazami bojowymi, jako materiał rzeźny.

— Zabezpieczenie środków spożywczych przed gazami bojowymi.

Lepszy Tadeusz. Towaroznawstwo, cena 7 zł. 1938 r.

Mering Andrzej. Przetwory domowe z owoców i jarzyn.

Suszenie jarzyn i owoców w gosp. dom. — Wyd. Warszawskiej Izby Przemysłowo-Handlowej.

Fischer-Osińska inż. Płynny owoc oraz warzywa i zioła lecznicze. Wyd. Stow. Pracown. księgarskich, str. 109, cena 1.80 zł.

Pogotowie gospodarcze. Wyd. PWK.

Szczygiel Al. dr. Zagadnienie aprowizacji kraju w żywność. 1939, str. 54, cena 50 gr.

Podstawy Racjonalnego Odżywiania. Wyd. Stow. „Służby Obywatelskiej". Łódź 1939. Cena 90 gr.

Poradnia gospodarska

SAŁATKI ZIEMNIACZANE.

J. S. Augustów.

Najpospolitszą sałatkę ziemniaczaną we Francji robi się w sposób następujący. Ziemniaki ugotować w mundurkach, obrać pokroić w dość grube plasterki. Rozłożyć pojedyńczo na półmisku, a gdy ostygną posypać posiekaną drobno zieloną pietruszką i polać zaprawką z oliwy. Po dwóch godzinach, gdy ziemniaki przemacerują się można je podawać. Zaprawkę robimy w ten sposób: szczyptę soli, szczyptę cukru, 2 łyżki oliwy, 1 łyżkę octu, wszystko dokładnie ze sobą połączyć. W Niemczech robią następujące sałatki:

PIKANTNE KARTOFLE Z ZIOŁAMI.

Ugotować kartofle w łupinach, odcedzić i odkryć, aby wyparowały. W międzyczasie rozpuścić masło w misce nad parą. Następnie obrać i usiekać drobno ziółek kuchennych, jak: pietruszkę, cząbr ogrodowy, trybulkę, zielony seler (trochę kopru i estragonu), zieloną cebulkę lub szczypiorek, dać do miski i postawić na niezbyt gorącej blasze, bo straciłyby aromat. Odparowane kartofle obrać szybko i dać do gorącego masła, dodać podgrzanych ziółek kuchennych, posolić do smaku i wymieszać dobrze. Kto chce może też dodać trochę musztardy.

SAŁATA KARTOFLANA Z CHRZANEM.

Na 2—3 talerze krajanych w talarki kartofli (kartofle ugotować w łupinach, gdy jeszcze ciepłe, obrać i pokrajać w talarki) wziąć kawałek chrzanu długości palca, ostrugać i utrzeć na tarce. Wymieszać kartofle z chrzanem i zaprawić tę sałatę oliwą, łagodnym octem lub sokiem cytrynowym, cukrem i solą.

Czytelniczka z Ostrowca

PŁYNNY OWOC

Można przechowywać płynny owoc bez gotowania, przepuszczając go przez tak zwane „filtry biologiczne". Jest to jednak sposób możliwy do zastosowania tylko w fabryce. Robiąc płynny owoc w domu, możemy go wyjałowić tylko przez gotowanie.

LINOLEUM

Linoleum należy wycierać codziennie letnią wodą z mydłem. Na sucho wycierać suknami. Nacierać pastą, wystarczy raz na tydzień. Gdy linoleum bardzo brudne wytrzeć lekkim roztworem salmiaku. Mleko do linoleum jest zbyteczne, lepiej dać komuś do wypicia. Plamy można wywabić sokiem cytrynowym.

PRODIŻ

Prodiż jest to garnek aluminiowy składający się z dwuch części, w których są umieszczone wentylatorki oraz podstawka, którą się stawia bezpośrednio na ogniu. W prodiżu można doskonale upiec ciasto, czy mięso nawet na zwykłej kuchence spirytusowej, trzeba tylko umiejętnie regulować wentylatorki. Ruszt wkładamy tylko przyrządzając mięso. Przy pieczeniu ciasta otworki zamykamy na jakieś 20- 30 minut, dopiero później otwieramy. Cena prodiżu wynosi 10 zł. lub więcej, zależnie od wielkości i jakości aluminium. Dokładny opis w używaniu prodiżu znajduje się w broszurce Gaz w gospodarstwie domowym, wydanym przez Gazownię Miejską w Warszawie. Firma Chrostowski za okazaniem legitymacji udziela 10%. Adres Marszałkowska 108. Prodiż można zamawiać listownie.

Kursistce z Elektrowni

BUDYŃ ZE SZPINAKU I SZPARAGÓW.

Proporcja:

4 dkg masła
4 „ mąki
4 szt. jaj (żółtka + piana)
$^3/_4$—1 dkg bułeczki tartej
(masło i bułeczka do wysmarow. formy)
½ kg szparagów.

Wykonanie:

1. Szpinak przygotować, jak w poprzednim przepisie. Szparagi ugotować, pokroić w plastry.
2. Zrobić białą zasmażkę z mąki i tłuszczu, dodać żółtka i połączyć ze szpinakiem i szparagami (zamiast szparagów można dać karotkę, kalafior i t. d. albo tylko sam szpinak).
3. Całą masę wymięszać z bułeczką tartą i tego ubitą pianą. Włożyć do formy budyniowej — wysmarowanej masłem, wysypanej bułeczką.

Gotować około 35 minut.

Podać na gorąco z sosem: koperkowym, pomidorowym, szczypiorkowym i t. d.

MARMELADA Z RABARBARU I FIG.

Proporcja:

1 kg rabarbaru
¼ „ fig
¼ „ cukru
skórka pomarańczowa.

Wykonanie:

1. Rabarbar i figi przepuścić przez maszynkę (jeśli będzie dużo wody, część odcedzić i zużyć na kisiel, bądź galaretkę).
2. Wysmażyć do gęstości, dopiero wsypać cukier i dosmażyć do przezroczystości. Gorącą marmeladę wkładać do słoja albo garnka kamiennego i po ostudzeniu zapakować pergaminem.

Odpowiedzi Redakcji

Koleżance J. L. List przesłaliśmy. Adres: Nowogrodzka 7.

Koło Kooperatystek Pilawa. Szkoda, że zawiadomienie przysłały Panie z miesięcznym opóźnieniem.

p. W. C. Puławy. Adres zmieniliśmy. Prosimy o propagandę naszego pisma w nowym środowisku.

p. H. O. Parczew. Numery brakujące wysyłamy. Regularne wychodzenie pisma zależy tylko i wyłącznie od regularnego wpłacania prenumeraty, tymczasem nasze Szanowne Czytelniczki tak nieregularnie wpłacają. Co pewien czas wysyła się przypomnienia, a mimo to trzeba wycofywać do 200 kart miesięcznie, tych czytelniczek, które mają większe zaległości. Ta opieszałość utrudnia ogromnie rozwój pisma.

Koledze Z. Pismo jest tak skalkulowane, że zniżek od 50 gr prenumeraty miesięcznej udzielić nie możemy nawet „Stałym Przyjaciołom". Opłata za cały rok wynosi 5 zł, co wypada nieco taniej.

Kol. Orłowska Wanda — Jabłonka Orawska. Adres zmieniliśmy. Premie po opłaceniu 5 zł za roczną prenumeratę wysyłaliśmy, zgodnie z zapowiedzią, tylko tym czytelniczkom, które przysłały na porto. Po wpłaceniu na nasze konto 50 gr. za przesyłkę otrzyma Pani „Zdarzenia w mroku" — Henryka Worcella.

Kolega B. Otrzymał Pan wszystkie numery Mojego Domu, oraz premię — Ręce w uścisku — Dąbrowskiej; za roczną prenumeratę, którą miał Pan wpłacić nazajutrz. Przypominając o tym prosimy o wpłacenie 5 zł na nasze konto w P. K. O. Nr 18147, albo przekazem wyciętym z numeru.

Kol. Z. Cz. Jędrzejów. Nr 12 wysyłaliśmy dodatkowo. Prenumeratę ma Pan opłaconą do stycznia 1940 r. włącznie. Należy Pan do tych, niestety nielicznych, czytelników, którzy od 1938 r. wpłacają systematycznie prenumeratę, nie czekając przypomnień ze strony administracji. Dziękujemy i prosimy o propagandę naszego pisma w terenie.

p. M. Kaszubowa Chorzów. Adres na Przemyśl zmieniliśmy tylko na okres wakacyjny. Od września pozostaje dawniejszy. Nr 12 wysłaliśmy na stary adres, ponieważ Pani nie otrzymała, wysyłamy powtórnie do Przemyśla. Prenumeratę ma Pani opłaconą do kwietni 1940 r. włącznie.

Czytelniczce w Nadwornie. Twierdzi Pani, że wpłaciła 1,50 zł jeszcze w lutym i nie otrzymała Pani Mojego Domu. „Pozwalam sobie wątpić, czy takie załatwianie zgłaszanych prenumerat jest dla Szan. Adm. korzystne" — pisze Pani. — Zgoda... ale jest jedno ale. Ani pieniędzy, ani zgłoszenia prenumeraty od Pani nie otrzymaliśmy.

Pani M. M. Piwniczna.

Spełniamy prośbę i prosimy o propagandę.

Pani M. P. Łuszczanów.

Załatwiliśmy zgodnie z życzeniem. Prosimy o dalszą akcję wśród znajomych Pań.

Spółdzielnia — rozdzielcą żywności

Chwila obecna zmusza nas do — uważniejszego niż zwykle — popatrzenia na nasze gospodarstwa domowe. Słyszymy i czytamy, iż na wszystkich odcinkach życia należy wprowadzać organizację odpowiednią do obecnej sytuacji, w każdym środowisku budzić siłę moralną i odporność.

Zastanówmy się jakie zmiany należy wprowadzić w naszych gospodarstwach domowych na dzień dzisiejszy i jak zabezpieczyć je przed ujemnymi wpływami ewentualnej wojny.

Czego wymaga dzień dzisiejszy od naszych gospodarstw?

Najmniejsze nawet gospodarstwo domowe powinno być oparte o racjonalny budżet, zaopatrzone w najniezbędniejsze artykuły żywnościowe, oraz tak zorganizowane, aby dawać członkom rodziny zdrowie fizyczne i pogodę ducha i oparte o silną organizację gospodarstw domowych.

Racjonalny budżet — to rozsądne i planowe zestawienie: mam 100 zł, mogę wydać 95, a przynajmniej 5 odłożyć jako oszczędność. Budżet ten musi być ściśle wykonany. Jedynie to gospodarstwo możemy nazwać zdrowym, w którym nie ma życia na kredyt, życia nad stan.

Zaopatrzenie gospodarstwa domowego w najniezbędniejsze artykuły żywnościowe — to inaczej mówiąc — racjonalne czynienie zakupów. W czasie normalnym każde, dobrze prowadzone gospodarstwo, powinno być zaopatrzone w artykuły niepsujące się, a stale potrzebne. Gospodyni oszczędza przez to czas i pieniądze.

Dobrze zorganizowane i racjonalnie prowadzone gospodarstwo daje — przy niewielkich wydatkach możliwość dobrego i właściwego odżywiania, wpływa na zdrowie i siły fizyczne członków rodziny i przyczyniając się do wykonania pogodnego nastroju psychicznego, zwiększa odporność człowieka na wpływy zewnętrzne.

Oprócz racjonalnej organizacji wewnętrznej konieczne jest oparcie gospodarstwa domowego o racjonalną organizację zewnętrzną. Jest nią dla gospodarstw domowych spółdzielnia spożywców. Małe gospodarstwo, rozporządzając małymi funduszami, nie może nabyć większych zakupów po tańszej cenie, nie może ich przechować, musi być uzależnione, wbrew własnym interesom, od cen i gatunków, dostarczanych przez pobliski sklep. Stworzenie wspólnych funduszów na zakup towarów, wspólnych składów a nawet wspólnych wytwórni możliwe jest jedynie przy zastosowaniu spółdzielczych metod pracy

Zastanówmy się do którego z tych punktów gospodarstwo nasze nie jest jeszcze dostosowane i wprowadźmy zmiany, które podniosą je na wyższy poziom.

Jak przystosować nasze gospodarstwa domowe na wypadek wojny?

Przede wszystkim musimy rozważyć, jakie czekają nas trudności. Najpoważniejszą naszą trudnością będzie brak niektórych artykułów żywnościowych, zamiana dotychczas stosowanych artykułów na zastępcze, zwyżka cen, trudność przechowywania artykułów żywnościowych. Już teraz musimy przygotować się do zwalczania i usunięcia tych trudności.

Jako spółdzielczyni mam tu jedną odpowiedź. Każde gospodarstwo domowe, a szczególniej gospodarstwo małe, nie posiadające dużych zasobów pieniężnych, przystąpić powinno do spółdzielni spożywców. Każde małe gospodarstwo winno zawczasu szukać silnego punktu żywnościowego, o które będzie mogło się oprzeć, by móc otrzymać sprawiedliwy przydział środków żywności.

Brak środków żywności w czasie wojny wynika z ograniczenia dowozu, z ograniczenia produkcji, z konieczności zaopatrzenia przede wszystkim sił obronnych kraju, z nieuczciwości przedsiębiorstw prywatnych, gromadzących zakupy, by móc za nie uzyskać wyższe ceny. Spółdzielnia, jako przedsiębiorstwo społeczne, które nie dąży do zysku jednostki, stanowi dla nas gwarancję, że wszystkie artykuły żywnościowe będą przydzielane w równej mierze wszystkim członkom spółdzielni, a nie tylko dostępne dla tych, którzy mogą więcej wpłacić.

Zwyżka cen — to trudność, która może uniemożliwić dostarczenie naszym rodzinom niezbędnych pokarmów, zwyżka cen, wywołana sztucznie, jako tak dobrze znane nam starszym „wojenne paskarstwo". I tu spółdzielnia może być dla nas wielką pomocą. Jest ona zawsze regulatorem cen, stosując racjonalną kalkulację, obejmującą tylko faktyczne koszty i ustawowo określoną rezerwę.

Artykuły zastępcze stanowią konieczność, ściśle związaną z okresem wojny. W skład naszej żywności wchodzić będą konserwy, suche, proszki, tłuszcze roślinne i różne namiastki. Zdrowie naszego organizmu uzależnione będzie w danej mierze od uczciwości wytwórców tych namiastek. Spółdzielczość stać się może dla nas dużą pomocą, posiada bowiem wytwórnie, nastawione na produkcję, dostarczaną do potrzeb spożywcy i my sami, jako udziałowcy spółdzielni mamy możność oddziaływania nie tylko na jej gospodarkę, lecz i na produkcję wytwórni spółdzielczych. Doskonale prowadzone zakłady wytwórcze przy spółdzielniach — dają nam pewność, że spółdzielcze artykuły zastępcze na pewno naszemu zdrowiu nie zaszkodzą.

Spółdzielnie, posiadające duże magazyny i składy, mogą zapewnić nam przechowanie dużych ilości zakupów, przekraczających w znacznej mierze to, co możemy zabezpieczyć w swych domach, jako zapas na dwa tygodnie lub miesiąc.

Pamiętajmy o tym, że niesprawiedliwy podział artykułów żywności podczas wojny — to głód, — to załamanie psychiczne. Organizujmy nasze gospodarstwa jako siłę społeczną. Uczmy się sami i uczmy innych, jak można przez metody spółdzielcze gospodarki wzmocnić naszą obronność.

Wanda Bogdanowiczowa

Prenumerata miesięczna wynosi 50 gr., Cena egzemplarza 30 gr. Rocznie 5 zł.
Konto rozrachunkowe Nr 209. Konto PKO. Nr 18.147.
We Francji miesięcznie 3 fr. 50 c., rocznie — 40 fr. — Konto C/c Lille 38015.
Artykuły niezamówione przez redakcję nie są honorowane. Nadsyłanych rękopisów Redakcja nie zwraca.

CENY OGŁOSZEŃ: Cała strona — 300 zł; ½ — 170 zł; ¼ — 90 zł; 1/8 — 50 zł; 1/16 — 30 zł.
Za miejsce wysokości 1 mm przez szerokość szpalty za tekstem 50 gr, w tekście 70 gr.
Drobne ogłoszenia 20 gr. od wyrazu, tłustym drukiem — 30 gr.

Adres Redakcji: Warszawa I, ul. SMULIKOWSKIEGO 5 m. 8. Telefon Redakcji: 3.21-83.

Redaktorka: *Maria Wiąckowa.* Wydawca i redaktor odpowiedzialny *J. A. Wiącek.*

„Drukarnia Lekarska", Sp. z o. o. Warszawa.